

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET SMA N 3 BANTUL

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Asep Prasetyo

08603141027

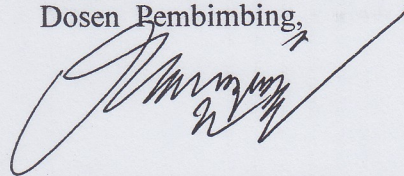
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2012



PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul” yang disusun oleh Asep Prasetyo, NIM: 08603141027, ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 Juli 2012
Dosen Pembimbing,



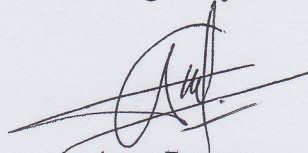
Bernadeta Suhartini, M.Kes
NIP 19610510 198702 2 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Juli 2012

Yang menyatakan,

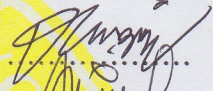

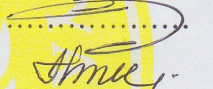
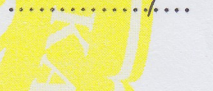


Asep Prasetyo

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 26 Juli 2012 dan dinyatakan lulus.

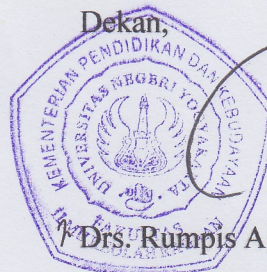
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
B.Suhartini, M.Kes	Ketua Penguji		9/8 12
Eka Novita Indra, M.Kes	Sekretaris Penguji		9/8 12
Panggung Sutapa, M.S	Penguji III		9/8 12
Eka Swasta B, M.S	Penguji IV		9/8 12

Yogyakarta, 9 Agustus 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Ya Allah ! Ampunilah aku, kedua ibu bapakku, dan kasihanilah keduanya sebagaimana mereka mengasihani aku sejak kecil.”

“Ilmu Tidak Akan Pernah Habis Jika Diamalkan.”

“Sholatlah Sebelum Disholatkan.”

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

(QS. Al-Ashr : 1-3)

“Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisap terhadapmu.” (QS. Al-Isra’ : 14)

“Jangan Pernah Berbicara Disamping Atau pun Dibelakang Tapi Berbicaralah Didepan.”

“Sesuatu yang diawali dengan baik maka akan berakhir dengan baik pula.”

“ada NIAT, ada USAHA, ada DO'A, PASTI ada JALAN”

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur hamba panjatkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan hidayah-Nya, serta segala kesempatan yang telah diberikan-Nya untukku supaya aku bisa menjadi hamba-Nya yang lebih baik, semoga Allah SWT selalu memberikan Ridho-Nya untukku, Amien.....

Karya tulis ini, aku persembahkan untuk :

Ibu dan Ayah Tercinta

Terimakasih ibu, ayah yang sudah mempertaruhkan jiwa dan ragamu demi kebahagiaan putramu ini, setiap do'a yang ibu dan ayah berikan untukku adalah segalanya untukku baik dunia maupun akhirat. Meskipun aku belum cukup sempurna sebagai anak yang berbakti terhadap ibu dan ayah, tapi aku selalu berusaha untuk menjadi yang terbaik demi ibu dan ayah, Ya Allah terimakasih Engkau telah memberikanku nikmat dan kebahagiaan yang tak ternilai yaitu memiliki orang tua seperti ibu dan ayah.

Semua Keluargaku Tercinta

Untuk semua keluargaku, terimakasih atas do'a dan motivasi yang selalu kalian berikan untukku.

Ikora '08

Kepada temen2ku di kelas ikora angkatan 2008 terimakasih atas dukungan dan semangatnya, dan terus ingatlh kebersamaan kita, tawa dan canda yang pernah kita lalui bersama selama ini.

To All My Friends

Untuk semua teman-temanku baik di dunia nyata 'n dunia maya, teman-temanku yang tergabung di D'Clotok Comunity yang tidak bosan-bosannya membantu proses penelitianku dan penyusunan skripsiku, terimakasih atas semua do'a dan motivasi yang telah kalian berikan.

Almamaterku

Untuk almamater UNY ku tercinta, untuk dosen-dosenku tercinta, terimakasih telah membantu dan mendukung seluruh proses kuliahku selama ini, dan terimakasih telah menghantarkanku menuju sukses, amin.....

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 3 BANTUL

**Oleh:
Asep Prasetyo
08603141027**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul yang berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 40 siswa. Pengumpulan data kemampuan motorik diukur menggunakan tes dengan mengukur komponen motorik yang meliputi Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit&reach, Lari bolak-balik 4x5 M, Squat di dinding.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berkategori sangat baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%, kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%, kategori sedang sebanyak 22 siswa atau sebesar 55%, kategori kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar 45%, dan kategori kurang sekali 0 siswa atau sebesar 0,0%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul tahun 2012 dalam sedang.

Kata Kunci: kemampuan motorik

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul” sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga starata satu (S1).

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Atas sumbangan motivasi yang diberikan.
2. Yudik Prasetyo, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Atas dorongan moril dan semangat yang diberikan kepada penulis sehingga bisa sampai pada tahap ini.
3. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, MS., AIFO Selaku Penasihat Akademik. Atas nasehat-nasehat yang pernah diberikan kepada penulis.
4. Bernadeta Suhartini, M.Kes. Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Para Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Kepala Sekolah dan Guru Olahraga SMA Negeri 3 Bantul, yang telah memberikan izin serta kerja sama dalam pengambilan data penelitian.

7. Orang tua yang selalu mendoakan dan bekerja keras agar anaknya sukses.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Di samping itu, penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan referensi untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 10 Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	6
1. Pengertian Kemampuan Motorik	6
a. Fungsi Kemampuan Motorik	8
b. Jenis-jenis Motorik	9
c. Unsur Kemampuan Motorik	10
2. Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul	17
3. Permainan Bolabasket	18
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	20
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	24
1. Lari 30 Meter.....	25
2. <i>Sit Up</i>	26
3. <i>Basketball Throw for Distance</i>	27
4. <i>Standing Long Jump</i>	28
5. <i>Sit & Reach</i>	30
6. Lari Bolak-Balik 4x5 Meter	31
7. <i>Squat</i> di Dinding	32
E. Teknik Analisis Data	34
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Data Penelitian	37
B. Hasil Data Penelitian	37
a) Tes Lari 30 Meter.....	38
b) Tes <i>Sit Up</i>	39
c) Tes <i>Basketball Throw for Distance</i>	40
d) Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	41
e) Tes <i>Sit & Reach</i>	42
f) Tes Lari Bolak-Balik 4x5 Meter	43
g) Tes <i>Squat</i> di Dinding.....	44
C. Hasil Penelitian.....	45
D. Pembahasan	46
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian	51
C. Keterbatasan Penelitian	51
D. Saran.....	51
 DAFTAR PUSTAKA	53
 LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Lari 30 Meter	34
Tabel 2. Norma <i>Sit Up</i>	34
Tabel 3. Norma <i>Basketball Throw for Distance</i>	34
Tabel 4. Norma Lompat Jauh tanpa Awalan.....	35
Tabel 5. Norma <i>Sit & Reach</i>	35
Tabel 6. Norma Lari Bolak-Balik 4x5 Meter.....	35
Tabel 7. Norma Uji <i>Squat</i> di Dinding	35
Tabel 8. Konversi Klasifikasi Penilaian Setiap Butir Tes Kemampuan Motorik.....	36
Tabel 9. Klasifikasi Penilaian Seluruh Hasil Rangkaian Tes Kemampuan Motorik.....	36
Tabel 10. Tes Lari 30 Meter Putra dan Putri SMA N 3 Bantul	38
Tabel 11. Tes <i>Sit Up</i> Putra dan Putri SMA N 3 Bantul	39
Tabel 12. Tes <i>Basketball Throw for Distance</i> Putra dan Putri SMA N 3 Bantul	40
Tabel 13. Tes Lompat Jauh tanpa Awalan Putra dan Putri SMA N 3 Bantul..	41
Tabel 14. Tes <i>Sit & Reach</i> Putra dan Putri SMA N 3 Bantul	42
Tabel 15. Tes Lari Bolak-Balik 4x5 Meter Putra dan Putri SMA N 3 Bantul.	43
Tabel 16. Tes Uji <i>Squat</i> di Dinding Putra dan Putri SMA N 3 Bantul	44
Tabel 17. Distribusi Kategori Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Sma N 3 Bantul	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 30 Meter.....	26
Gambar 2. <i>Sit Up</i>	27
Gambar 3. <i>Basketball Throw for Distance</i>	28
Gambar 4. <i>Standing Long Jump</i>	29
Gambar 5. <i>Sit & Reach</i>	30
Gambar 6. Lari Bolak-Balik 4x5 Meter	32
Gambar 7. <i>Squat</i> di Dinding.	33
Gambar 8. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes Lari 30 Meter	39
Gambar 9. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes <i>Sit Up</i>	40
Gambar 10. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes <i>Basketball Throw for Distance</i>	41
Gambar 11. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan	42
Gambar 12. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes Sit & Reach	43
Gambar 13. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes Lari Bolak Balik 4x5 Meter	44

Gambar 14. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul untuk Tes Squat di Dinding	45
Gambar 15. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan Tes	57
Lampiran 3. Data Kasar Penelitian Kemampuan Motorik.....	65
Lampiran 4. Data Penelitian Setelah Dimasukkan ke Masing-Masing Norma Tes Kemampuan Motorik	67
Lampiran 5. Data Penelitian Setelah Diklasifikasi Kedalam Penilaian Seluruh Hasil Rangkaian Tes Kemampuan Motorik	69
Lampiran 6. Keterangan Uji Normalitas.....	71
Lampiran 7. Lembar Tes.....	72
Lampiran 8. Foto Dokumentasi Penelitian Lari 30 Meter	74
Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian Sit Up	75
Lampiran 10. Foto Dokumentasi Penelitian <i>Basketball Throw for Distance</i> ..	76
Lampiran 11. Foto Dokumentasi Penelitian <i>Standing Long Jump</i>	77
Lampiran 12. Foto Dokumentasi Penelitian Sit & Reach	78
Lampiran 13. Foto Dokumentasi Penelitian Lari Bolak Balik 4x5 Meter	79
Lampiran 14. Foto Dokumentasi Penelitian Squat di Dinding	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Proses perkembangan motorik anak melalui tahap-tahap yang sesuai dengan umur. Tahap-tahap motorik merupakan dasar kemampuan motorik selanjutnya yang lebih kompleks. Jika keterampilan motorik dasar matang, maka motorik lain yang lebih rumit akan lebih mudah dilakukan oleh anak.

Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. sama dengan membahas mengenai kemampuan gerak. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang

berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga. Keterampilan motorik merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani, agar siswa menjadi terampil melakukan aktifitas fisik.

Kemampuan motorik adalah suatu yang mendasar dalam kehidupan setiap orang. Gerak adalah suatu penampilan yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Kemampuan motorik penting dipelajari dalam pelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Ada tiga komponen dasar dominan psikomotor, yaitu: domain yang bersifat jasmani (*psysical*), kesegaran (*fitness*), dan permainan (*play*). Komponen bersifat jasmani terkait dengan status anatomis atau struktural. Komponen motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Komponen kesegaran menunjuk pada kuantitas gerakan, atau seberapa lama gerakan yang dilakukan dapat dipertahankan, dan komponen bermain menyajikan akumulasi perkembangan domain psikomotor. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) *fleksibilitas*, dan (7) koordinasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik adalah faktor tampilan dan faktor lingkungan. Faktor tampilan paling sering berpengaruh pada kemampuan motorik tertentu, faktor tampilan dapat berupa ukuran tubuh, pertumbuhan fisik, sistem saraf, kekuatan dan berat tubuh. Beberapa ahli menganggap bahwa sistem saraf merupakan faktor utama dalam penggunaan kemampuan motorik anak. Kesulitan terbesar untuk

mengembangkan sistem saraf adalah cara mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh per unit. Pada satu lengan saja kira-kira ada 2600 unit gerak, 26 otot, dan 4 sendi. Namun melalui latihan, masing-masing unit gerak akan terkoordinasi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi kemampuan motorik, motivasi untuk bergerak mungkin karena adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya melihat sesuatu hal yang baru atau unik maka seseorang akan menuju ke arah tersebut. Sebaliknya kurang gerak untuk melakukan gerakan secara aktif akan menghambat perkembangan kemampuan motorik.

Permainan bolabasket merupakan suatu gabungan dari teknik-teknik dasar bermain bolabasket dan strategi pertahanan maupun penyerangan yang membutuhkan berbagai macam gerak tubuh secara cepat dan tepat. Untuk itu seorang pemain bolabasket harus mempunyai kemampuan gerak yang baik dan benar.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler adalah di samping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, kegiatan ekstrakurikuler ini dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing siswa dalam cabang olahraga tertentu, membentuk nilai-nilai kepribadian siswa dan memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Sehingga dari latar belakang masalah tersebut serta dengan pertimbangan belum pernah diadakan penelitian sejenis di SMA N 3 Bantul, maka penulis akan mengangkat masalah tentang bagaimana kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kemampuan motorik siswa SMA N 3 Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul.
2. Peran kemampuan motorik dalam olahraga tingkat Sekolah Menengah Keatas (SMA).
3. Tidak semua yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki kemampuan motorik yang optimal dalam bermain bolabasket.

C. Batasan Masalah

Mengingat begitu kompleksnya permasalahan yang dapat timbul pada perkembangan anak dan terbatasnya pengetahuan peneliti maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada kemampuan motorik siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kemampuan motorik yang akan di ukur meliputi Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit&reach, Lari bolak-balik 4x5 M, Squat di dinding.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kemampuan motorik dalam bidang olahraga di SMA, khususnya bidang olahraga bolabasket.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat:

- a. Memberikan informasi kepada siswa tentang kemampuan motorik yang mereka miliki.
- b. Memberikan informasi kepada sekolah bagaimana cara melakukan tes kemampuan motorik.
- c. Sebagai pengalaman dan mengimplementasikan teori yang telah didapat penulis di bangku kuliah dengan kenyataan yang terjadi di masyarakat, khususnya dalam bidang olahraga.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian. Sedangkan menurut Elizabeth B Hurlock (1998:15) perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot terorganisasi.

Krikendall (1980:213) menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Dimana belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal pada akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Menurut Oxedine (1968:267) kemampuan motorik adalah trimonologi yang dipergunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai keterampilan yang agak mengarah kepada penguasaan keterampilan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum.

Purnomo Ananto (2000:3-4) menyatakan bahwa pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerakan, sebagai berikut: (a) bentuk lokomotor (berpindah tempat) dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, misalnya: mendorong, lari, loncat, (b) bentuk nonlokomotor, misalnya: menarik, menekuk, memutar, dan (c) manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakan, misalnya: melempar, menangkap, menyepak, memukul, dengan gerakan yang lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu. Purnomo Ananto menyatakan juga bahwa motorik dapat diuraikan dengan kata seperti otomatis, cepat dan akurat atau dengan kata lain titik beratnya adalah pada ketelitian dan ketepatan.

Menurut Kartini Kartono (1990:83) “motorik diartikan sebagai segala faktor yang bisa menimbulkan gerakan pada seluruh bagian tubuh”.

Menurut Agus Sujianto (1996:22) mengungkapkan bahwa:

Motorik sebagai dorongan untuk bergerak dimana dorongan tersebut tidak hanya berasal dari dirinya melainkan dibantu oleh hasil perkembangan lain dan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) gerakan-gerakan yang tidak disadari, tidak disengaja, dan tanpa arah, (2) gerakan-gerakan anak itu tidak khas, (3) gerakan-gerakan itu dilakukan dengan massal, (4) gerakan-gerakan itu disertai dengan gerakan yang lain yang sebenarnya tidak diperlukan.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2001:70) “Kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan penampilan keterampilan gerak atau tugas gerak”. Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005:9) kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang

dalam berbagai keterampilan yang agak mengarah penguasaan keterampilan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum.

Menurut Toho Cholik M dan Gusril (2004:51) kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik.

- 1) Faktor mekanik adalah; (a) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, gaya garis dan dasar menyokong badan; (b) faktor pemberian daya yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktifitas/reaksi; (c) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak; (d) kemampuan lokomotor terdiri dari: fase reflek, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialis; (e) kemampuan manipulatif; (f) kemampuan yang stabil.
- 2) Faktor-faktor fisik adalah; (a) faktor kesegaran jasmani yang meliputi: kekuatan, daya tahan, percepatan, kelentukan, komposisi tubuh; (b) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak (*power*).

a. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Lutan (2001:45-47) bahwa perkembangan keterampilan gerak dasar pada sekolah dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayakan keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya maka akan semakin terampil pergerakannya.

Fungsi kemampuan motorik menurut Cereton yang dikutip oleh Toho Cholik M dan Gusril (2004:51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk menggambarkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang mempergunakan untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak berkembang

melalui kegiatan olahraga dan aktifitas bermain yang melibatkan otot. Semakin anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motoriknya semakin terlatih dengan banyaknya kemampuan motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktifitas motorik.

b. Jenis-jenis Motorik

Menurut Zulkifli L (2003:32) ada 3 macam jenis motorik yaitu:

- 1) Motorik statis yaitu gerakan tubuh sebagai upaya untuk memperoleh keseimbangan, misalnya: keserasian gerakan tangan dan kaki pada saat kita berjalan.
- 2) Motorik ketangkasan yaitu gerakan untuk melaksanakan tindakan yang berwujud ketangkasan dan keterampilan, misalnya: gerakan melempar, menangkap dan sebagainya.
- 3) Motorik penguasaan yaitu gerakan untuk mengendalikan otot-otot, roman muka dan sebagainya.

Kartini Kartono (1990:83) yang membedakan motorik menjadi 3 jenis yaitu:

- 1) Motorik statis, seperti pada keseimbangan tubuh, sikap badan tegak lurus, dan gerakan-gerakan lengan serta kaki.
- 2) Ketangkasan/keterampilan tangan, jari-jari dan pergelangan tangan (manipulasi tangan, jari pegangan).
- 3) Penguasaan terhadap otot dan urat-urat wajah

c. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Ada tiga komponen dasar dominan psikomotor, yaitu: domain yang bersifat jasmani (*psysical*), kesegaran (*fitness*), dan permainan (*play*). Komponen bersifat jasmani terkait dengan status anatomis atau struktural. Komponen motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Komponen kesegaran menunjuk pada kuantitas gerakan, atau seberapa lama gerakan yang dilakukan dapat dipertahankan, dan komponen bermain menyajikan akumulasi perkembangan domain psikomotor.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Robert V Hockey (1977: 156-159) komponen kemampuan motorik secara umum ada 6 yaitu: (1) kelincahan (*agility*), (2) daya ledak (*power*), (3) koordinasi, (4) kecepatan (*speed*), (5) waktu reaksi (*reaction Time*), (6) keseimbangan (*balance*). Sedangkan menurut Barrow (1976:120) unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) *fleksibilitas*, dan (7) koordinasi. Selanjutnya Sukintaka (2001:47) menyatakan bahwa perkembangan kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak, dan gizi yang baik. Adapun kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 66) ada lima kemampuan biomotorik dasar, yaitu:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada tingkat gerakan dengan cepat, tepat, dan efisien.

Sedangkan unsur-unsur kemampuan motorik menurut Toho Cholik M dan Gusril (2004: 50-51) adalah:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak melakukan aktifitas bermain menggunakan fisik seperti berjalan, melompat, melempar, memanjat, bergantung, dan mendorong.
- 2) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan ataupun memisahkan suatu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi antar seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dan irama gerakanya terkontrol dengan baik.
- 3) Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Semakin jauh jarak yang ditempuh dengan waktu yang sedikit maka semakin tinggi kecepatannya.
- 4) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi menjadi dua bentuk, yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk pada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

Tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan. Selain kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri anak (*intrinsik*) dan faktor dari luar (*ekstrinsik*). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual sedangkan faktor ekstrinsik meliputi lingkungan baik itu di sekolah maupun di rumah.

Biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian. Hampir semua aktifitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan keleluasaan gerak persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan (Bompa,1994: 259) komponen dasar biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi dan fleksibilitas. Adapun komponen yang lain merupakan berpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk istilah sendiri. Sebagai contoh: daya tahan merupakan gabungan atau hasil kali antara kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.

1) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah luas gerak persendian atau beberapa persendian. Adapun macam fleksibilitas, yaitu: (a) fleksibilitas statis, (b) fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak satu persendian atau beberapa persendian, posisi badan tetap dalam keadaan diam tidak melakukan aktifitas gerak, sedangkan fleksibilitas dinamis adalah ukuran luas gerak pada satu persendian atau beberapa persendian yang dilakukan pada saat badan melakukan aktivitas gerak dengan kecepatan yang tinggi (Sukadiyanto, 2002: 119).

2) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. Dengan kata lain kecepatan merupakan kecepatan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto, 2002: 108). Menurut Josef Nossek (1995: 62) kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerak secepat mungkin. Menurut Danny Kosasih (2008: 2) “bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) “.

3) Kekuatan

Kekuatan secara umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot untuk mengatasi tahanan atau beban, sedangkan kekuatan secara khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga dalam pengembangan unsur kekuatan khusus ototnya berbeda-beda, tergantung dari dominasi otot yang diperlukan dan terlibat dalam aktivitas. Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja.

Kekuatan ketahanan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi ketahanan beban dalam jangka waktu yang relatif lama, hal ini merupakan paduan dari unsur kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara bersamaan. Kekuatan kecepatan adalah kekuatan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dalam menggunakan kekuatan otot, kekuatan kecepatan sama dengan power, kekuatan kecepatan (*power*) sama dengan kekuatan eksplosif atau kekuatan elastis.

Kekuatan absolut adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badan sendiri. Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi

berat badan. Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam olahraga. Berdasarkan dari beberapa jenis kekuatan tersebut diatas maka kekuatan yang digunakan dalam bolabasket bersifat eksplosif karena dalam olahraga bola basket power sangatlah diperlukan. Kekuatan kecepatan (*power*) yang diperlukan dalam bolabasket antara lain adalah pada: (1) otot tungkai, (2) otot lengan dan bahu. Kekuatan otot lengan sangat penting untuk melakukan lemparan (*shooting*) dan passing serta dribbling. *Power* otot tungkai sangat penting karena dalam bolabasket terutama saat melakukan *jump shoot*, *under ring*, dan *rebound* akan menggunakan tolakkan meloncat (Danny Kosasih, 2008: 1-10).

4) Koordinasi

Menurut Graha dan Sukadiyanto (2002:141) koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerakan dengan tepat agar dapat mencapai 1 tugas khusus. Sedangkan menurut Schmidt (2002:141) koordinasi adalah paduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesegaran secara cepat, tepat dan efisien.

5) Kelincahan

Menurut Josef Nossek (1982:102) istilah kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerak. Kelincahan merupakan kualitas kemampuan gerakan yang sangat kompleks, kelincahan itu mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik.

Dalam kinerja ketrampilan motorik kasar memiliki komponen-komponen mencakup hal-hal sebagai berikut: (1) kekuatan otot, (2) daya tahan otot, (3) daya tahan kardiovaskuler, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) keseimbangan, (7) *power* otot, (8) koordinasi mata-tangan, (9) koordinasi mata-kaki (Oxedine dikutip oleh Setyo Nugroho (2005:12).

Menurut Setyo Nugroho (2005:14) komponen *power* adalah kemampuan yang berisi kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan. *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah gerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh secara cepat. Sedangkan *speed* adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan maksimal dan dengan kecepatan yang tinggi.

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20-21) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa anak lakukan yang berfungsi meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi

menjadi empat komponen yaitu: Lokomotor, Non-Lokomotor, Manipulatif, dan Kombinasi.

a) Kemampuan Locomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lompat atau loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur dan lari *sprint*.

b) Kemampuan Non-Locomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong, dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambung, dan lain-lain.

c) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif ketika anak telah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Manipulatif objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan mata-tangan yang cukup penting untuk berjalan dalam ruangan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari: (1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), (2) gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet, (3) gerakan memantul-mantulkan bola (menggiring bola).

d) Kombinasi

Dalam latihan kombinasi dapat dikembangkan dengan cara menggabungkan ketiga aspek tersebut supaya mendapatkan gerakan yang mempunyai kombinasi antara ketiga aspek gerakan tersebut. Kemampuan anak untuk melakukan koordinasi gerakan yang lebih kompleks antara koordinasi mata-kaki dan mata-tangan. Misalnya: penggabungan antara kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, yaitu: lari sambil melempar dan menangkap bola atau lari *zig-zag* dengan berbagai rintangan.

2. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 3 Bantul

Secara umum kegiatan ekstrakurikuler terbagi menjadi dua macam yaitu: kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non-olahraga.

Pengertian ekstrakurikuler pendidikan jasmani sesuai yang tercantum

didalam petunjuk pelaksanaan proses belajar. Depdikbud (1994:6) ekstrakurikuler pendidikan jasmani adalah merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam sekolah dan merupakan pelajaran tatap muka, program ekstrakurikuler dilakukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat.

3. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah permainan tim atau permainan beregu, maka sangat dibutuhkan kerjasama yang baik dari para pemain yang bergabung dalam regu tersebut. Untuk menjalin kerjasama yang baik tersebut diharapkan setiap pemain mempunyai keterampilan gerak dasar bolabasket yang baik. Semakin baik kerjasama yang dilakukan oleh pemain dalam satu regu, maka permainan bolabasket itu semakin menarik

Menurut Danny Kosasih (2008: 1-83), teknik dasar dalam permainan bolabasket yaitu:

- a. Dasar *body control*
- b. *Moving without the ball*
- c. *Ballhandling*
- d. *Passing and catching*
- e. *Dribbling*
- f. *Shooting*
- g. *Rebounding*
- h. *Man to man defense*

i. *Fast break*

Permainan bolabasket mempunyai ciri yang sangat khas, yaitu tempo permainannya begitu lambat atau juga bisa sangat cepat. Oleh karena itu untuk dapat bergerak dengan cepat dan dapat mencapai tujuan, seorang pemain basket itu harus mempunyai kondisi fisik dan kebugaran tubuh yang sangat baik. Menurut brittenham Greg (1998: 1), pada permainan bolabasket, semakin baik seorang pemain dapat melakukan gerakan teknik dasar dengan baik maka semakin baik juga kemungkinan untuk sukses tetapi keahlian khusus tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Menurut Danny Kosasih (2008: 2) dalam permainan bolabasket kita perlu mengajarkan pemain untuk bergerak dengan efektif dan efisien sehingga pemain mampu mengembangkan keseimbangan dan kecepatan. Bolabasket adalah permainan yang menggunakan kecepatan dan kesiapan dalam waktu yang tepat.

Menurut Nuril Ahmadi (2007 :13), untuk dapat memiliki suatu tim bolabasket yang handal, ada 3 faktor utama yang harus dipenuhi, yaitu:

- a. Penguasaan teknik dasar (*fundamental*)
- b. Ketahanan fisik (*phsycal conditional*)
- c. Kerjasama (*pola dan strategi*)

Dengan demikian salah satu faktor yang mendukung dalam keberhasilan suatu tim salah satunya kondisi fisik yang meliputi antara lain kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan.

B. Penelitian yang Relevan

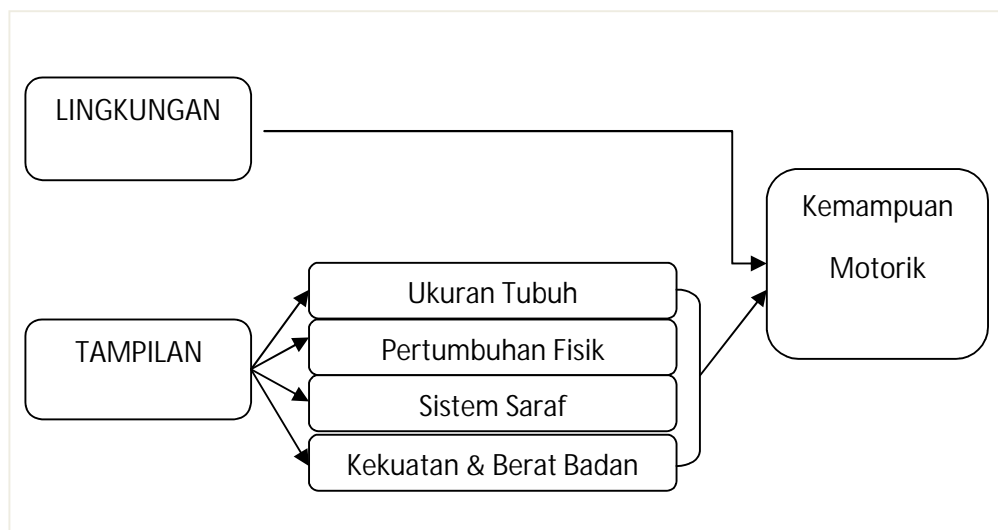
Penelitian Susiana (2007) dengan judul Profil Kemampuan Motorik Taekwondo Junior DIY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan presentase kategori dan norma standar yang meliputi (1) *Squat Thrust Tes*, (2) *Sit and Reach Test*, (3) *Zig-zag Run*, (4) *Standing Long Jump*, (5) *basketball Throw for Distance*, (6) *Sit-Up*, (7) Lari 20 meter. Populasi penelitian adalah atlet taekondow junior di DIY. Sampel yang digunakan berjumlah 55 orang yang terdiri dari 29 orang atlet putra dan 26 orang atlet putri yang diperoleh di dojang-dojang taekondow junior di kota Yogyakarta, Sleman, Bantul. Sampel yang diambil dengan cara populasi sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kemampuan motorik atlet taekondow junior DIY adalah, 1 orang (1,8%) dalam kategori baik sekali, 7 orang (12,7%) dalam kategori baik, 39 orang (70,9%) dalam kategori sedang, 8 orang (14,5%) dalam kategori kurang, dan 0 orang (0,0%) dalam kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Faktor-faktor yang

mempengaruhi kemampuan motorik dapat dibagi menjadi dua bagian besar yaitu faktor internal yang berupa tampilan dan eksternal yang berupa lingkungan. Faktor tampilan paling sering berpengaruh pada kemampuan motorik tertentu, faktor tampilan dapat berupa ukuran tubuh, pertumbuhan fisik, sistem saraf, kekuatan dan berat tubuh. Beberapa ahli menganggap bahwa sistem saraf merupakan faktor utama dalam penggunaan kemampuan motorik anak. Faktor lingkungan juga mempengaruhi kemampuan motorik, motivasi untuk bergerak mungkin karena adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya melihat sesuatu hal yang baru atau unik maka seseorang akan menuju ke arah tersebut.



Gambar 5. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik seorang pemain hendaknya disadari oleh pelatih dan pemain itu sendiri. Perlunya mengetahui kemampuan motorik pemain bagi pelatih yaitu agar pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk pemain itu sendiri, agar dia mengetahui seberapa besar

kemampuan motorik yang dimiliki. Kemampuan motorik ini terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) *fleksibilitas*, dan (7) koordinasi.

Setiap pemain bolabasket harus mempunyai kemampuan motorik yang baik agar dapat bermain bolabasket dengan baik pula. Untuk mendapatkan kemampuan motorik yang baik, tentunya harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Karena dengan kemampuan motorik yang baik memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, dan mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih tanpa mengalami kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yang salah satu ciri penelitian ini adalah tidak ada hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes dengan mengukur komponen motorik yang meliputi Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit&reach, Lari bolak-balik 4x5 M, Squat di dinding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik pemain bolabasket SMA N 3 Bantul. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes yang dilakukan oleh pengukur terhadap subjek. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kemampuan motorik adalah pengendalian gerak tubuh. Untuk mengukur kemampuan motorik pada peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah dengan menggunakan Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit&reach, Lari bolak-balik 4x5 M, Squat di dinding.

Tujuh tes tersebut kemudian dimasukkan ke dalam tabel norma masing-masing tes sehingga di dapat nilai dari setiap tes, dari setiap tes tersebut lalu dijumlahkan untuk masing-masing siswa sehingga didapat total nilai/skor. Total skor tersebut kemudian dibagi dengan banyaknya tes sehingga didapat jumlah skor secara keseluruhan. Keseluruhan skor tersebut kemudian diklasifikasikan kedalam tabel berikut:

Tabel Klasifikasi Penilaian Tes Kemampuan Motorik

NO	JUMLAH SKOR TES	KATEGORI
1	4.8 – 5.0	Baik sekali
2	3.8 – 4.7	Baik
3	2.8 – 3.7	Sedang
4	1.8 – 2.7	Kurang
5	1.0 – 1.7	Kurang sekali

Sumber: Harzuki, Perkembangan Olahraga Terkini (2003:350)

Ketujuh macam tes tersebut adalah: (1) Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, (2) *Sit-Up* untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut, (3) *basketball Throw for Distance* untuk mengukur kekuatan eksplosif lengan dan bahu, (4) *Standing Long Jump* untuk mengukur kekuatan dan power otot tungkai, (5) *Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas, (6) Lari bolak-balik 4x5 meter digunakan sebagai indikator untuk kelincahan seluruh anggota badan, (7) *Squat* di dinding untuk mengukur kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul yang berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 40 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Adapun jenis tes yang digunakan berdasarkan Kirkendall, Gruber, Johnson (1987), David K. Miller (2002), dan Harsuki (2003) adalah: (1) Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, (2) *Sit-Up* untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut, (3) *basketball Throw for Distance* untuk mengukur kekuatan eksplosif lengan dan bahu, (4) *Standing Long Jump* untuk mengukur kekuatan dan power otot tungkai, (5) *Sit and Reach Test* untuk mengukur

fleksibilitas, (6) Lari bolak-balik 4x5 meter digunakan sebagai indikator untuk kelincahan seluruh anggota badan, (7) *Squat* di dinding untuk mengukur kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh. Alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan tes berupa meteran, cone, bolabasket, matras, stopwath, dan flexometer.

1. Validitas

Sesuai yang tercantum dalam David K. Miller (2002), Harsuki (2003)

keterangan validitas masing-masing variabel sebagai berikut:

Tabel 1. Validitas Variabel

Variabel	Reliabilitas	Penelitian
Koordinasi	Face validitas	Meloy and Young (1954,p 75)
Fleksibilitas	Logical validitas	AAHPERD (1980)
Kelincahan	0,74	Barrow and Mc. Gee (1979)
Power otot tungkai	Face validitas	AAHPERD (1976a)
Kekuatan otot lengan dan bahu	Face validitas	Don R. Kirkendall, Josep J. Gruber, and Robert E. Johnson (1987)
Kekuatan otot perut	Logical validitas	AAHPERD 1980a: Pollock, Wilmore, and Fox (1978)
Kecepatan	Face validitas	Perkembangan olahraga terkini (2002)

2. Reliabilitas

Tabel 2. Reliabilitas Variabel

Variabel	Reliabilitas	Penelitian
Koordinasi	Tidak dilaporkan	Meloy and Young (1954,p 75)
Fleksibilitas	$\geq 0,70$	AAHPERD (1980)
Kelincahan	0,80	Barrow and Mc. Gee (1979)
Power otot tungkai	0,83-0,99	AAHPERD (1976a)
Kekuatan otot lengan dan bahu	Tidak dilaporkan	Don R. Kirkendall, Josep J. Gruber, and Robert E. Johnson (1987)
Kekuatan otot perut	0,68-0,94	AAHPERD 1980a: Pollock, Wilmore, and Fox (1978)
Kecepatan	Tidak dilaporkan	Perkembangan olahraga terkini (2002)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Lari 30 Meter

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Lapangan datar minimal 40 m, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 m
 - 2) Stopwatch, bolpoint dan formulir
 - 3) Bendera start
 - 4) Lintasan lari lebar 1,22 m, buat beberapa lintasan
- c. Tester
 - 1) 1 orang stater
 - 2) Pengambil waktu sesuai kebutuhan
 - 3) 1 orang pencatat waktu
- d. Pelaksanaan
 - 1) Dengan aba-aba “siap” testi siap lari dengan start berdiri, setelah aba-aba “yaak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish. Bersamaan dengan aba-aba “yaak” bendera start diangkat. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik

- 2) Lakukan tes lari tersebut sebanyak dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya
- 3) Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung. Testi dinyatakan gagal, apabila pelari melewati atau menyeberang ke lintasan lainnya



Gambar 1. Lari 30 Meter

2. *Sit Up* (Berbaring-Duduk)

- a. Tujuan : tes ini mengukur daya tahan kekuatan otot-otot perut
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Lantai datar atau matras
 - 2) Bolpoint dan formulir
 - 3) Stopwatch
 - 4) Alat penghitung
- c. Tester
 - 1) 1 orang pemegang stopwatch dan pengambil waktu
 - 2) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan
- d. Pelaksanaan

- 1) Testi berbaring terlentang, kedua tangan dibelakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan
- 2) Kedua lutut ditekuk, kedua telapak kaki tetap di lantai. Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersama dengan aba-aba “yaak” stopwatch dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring/ke sikap semula
- 3) Lakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 (satu) menit. Jumlah beberapa kali testi dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya



Gambar 2. *Sit Up*

3. *Basketball Throw for Distance*

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot-otot lengan dan bahu
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Bolabasket
 - 2) Bolpoint dan formulir
 - 3) Lapangan datar dengan garis batas
- c. Tester
 - 1) Pengawas garis batas sekaligus pencatat hasil

2) Pengawas jatuhnya bola dan pengukur jarak tolakan

d. Pelaksanaan

1) Testi duduk dibelakang garis batas, memegang bolabasket dengan kedua tangan didepan dada. Tanpa awalan bola ditolakkan dengan kedua tangan dari dada kedepan sejauh-jauhnya. Hitung jarak tolakan dari garis batas sampai dengan jatuhnya bola yang terdekat dengan garis batas. Jarak tolakan dicatat sampai cm penuh.

Lakukan tolakan dua kali berturut-turut. Jarak tolakan yang paling jauh dicatat sebagai hasilnya

2) Tolakan dinyatakan gagal bila bola tidak ditolak dengan kedua tangan bersama dari dada.



Gambar 3. *Basketball Throw for Distance*

4. *Standing Long Jump* (Lompat Jauh Tanpa Awalan)

a. Tujuan : untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki/tubuh

b. Alat dan peralatan

1) Bak lompat atau matras panjang minimal 4 meter

2) Garis batas

3) Pita pengukur jarak, bolpoint dan formulir

c. Tester

- 1) 1 orang pengawas garis dan pencatat hasil
- 2) 1 orang pengawas tempat mendarat dan pengukur jarak lompatan

d. Pelaksanaan

- 1) Testi berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar. Edua lutut bengkok, edua lengan kebelakang, tanpa awalankedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya kedepan. Jarak loncatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat anggota badan menyentuh matras/pasir
- 2) Lakukan tes tersebut dua kali berurutan, jarak terjauh dari dua loncatan dicatat dalam *centimeter*
- 3) Gagal apabila pada saat bertolak tapak kaki melewati garis batas

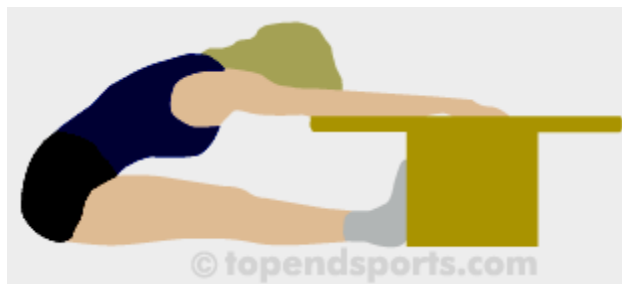


Gambar 4. *Standing Long Jump*

5. Duduk Berlunjur dan Meraih (*Sit & Reach*)

- a. Tujuan : mengukur kelentukan tubuh pada pinggul
- b. Alat dan peralatan

- 1) Fleksometer
 - 2) Bolpoint dan formulir
- c. Tester
- 1) 1 orang pengawas merangkap pengukur
 - 2) 1 orang pencatat
- d. Pelaksanaan
- 1) Siapkan fleksometer
 - 2) Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur pada alat fleksometer
 - 3) Testi meraihkan kedua tangan kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari pada fleksometer. Tahap raihan tersebut minimal 3 detik baru dianggap sah. Jauh raihan itu dicatat dengan *centimeter* penuh. Lakukan raihan sebanyak dua kali, dan raihan terjauh yang dicatat.



Gambar 5. *Sit & Reach*

6. Lari Bolak Balik 4x5 Meter
- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah dan atau arah

b. Alat dan peralatan

- 1) Stopwatch sesuai dengan kebutuhan
- 2) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter

c. Tester

- 1) 1 orang stater dan pencatat waktu
- 2) Pengambil waktu sesuai dengan jumlah testi dan lintasan yang tersedia

d. Pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri dibelakang garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aba “siaap” testi dengan start berdiri siap lari, dengan aba-aba “yaak” testi segera lari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis start. Lari dari garis start menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start dihitung 1 (satu) kali
- 2) Pelaksanaan lari dilakukan ke empat kalinya bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan. Kelincahan lari dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik



Gambar 6. Lari Bolak-Balik 4x5 Meter

7. Uji *Squat* Di Dinding

- a. Tujuan : Untuk mengukur daya tahan kekuatan atlet paha depan dan keseimbangan tubuh
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Permukaan datar/lantai
 - 2) Permukaan dinding
 - 3) Stopwatch
 - 4) Bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang pemegang stopwatch dan pengambil waktu, jumlah pemegang stopwatch sesuai kebutuhan
 - 2) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan
- d. Pelaksanaan
 - 1) Atlet pemanasan terlebih dahulu \pm 5 menit

- 2) Pada aba-aba “siap” atlet mengambil posisi duduk jongkok dengan bersandar ke permukaan dinding, kaki datar di tanah dan membentuk sudut 90° di bagian pinggul dan lutut
- 3) Tester memberi aba-aba “yaak” dan stopwatch dimulai
- 4) Bersamaan dengan aba-aba “yaak” atlet mengangkat kaki kanan \pm 5cm dari tanah
- 5) Tester menghentikan stopwatch dan mencatat waktu ketika kaki atlet diletakkan kembali di tanah
- 6) Atlet mengulangi tes untuk kaki kiri setelah istirahat, catat waktu yang terbaik



Gambar 7. *Squat* di Dinding

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskriptifkan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum. Adapun tabel norma tes-tes motorik diatas sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Lari 30 Meter

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	3.58 - 3.91 detik	4.06 - 4.50 detik	5
Baik	3.92 - 4.34 detik	4.51 - 4.96 detik	4
Sedang	4.35 - 4.72 detik	4.97 - 5.40 detik	3
Kurang	4.73 - 5.11 detik	5.41 - 5.86 detik	2
Kurang Sekali	5.12 - 5.50 detik	5.87 - 6.30 detik	1

(Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga terkini, 2003:330)

Tabel 2. Norma Sit-Up

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	≥ 70 kali	≥ 70 kali	5
Baik	54 – 69 kali	54 – 69 kali	4
Sedang	38 – 53 kali	35 – 53 kali	3
Kurang	22 – 37 kali	22 – 34 kali	2
Kurang Sekali	≤ 21 kali	≤ 21 kali	1

(Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga terkini, 2003:331)

Tabel 3. Norma Basketball Throw for Distance

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	≥ 600 cm	≥ 410 cm	5
Baik	525 – 599 cm	370 – 409 cm	4
Sedang	426 – 524 cm	315 – 369 cm	3
Kurang	351 – 425 cm	271 – 314 cm	2
Kurang Sekali	≤ 350 cm	≤ 270 cm	1

(Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga terkini, 2003:336)

Tabel 4. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	3.15 – 2.80 m	2.97 – 2.55 m	5
Baik	2.79 – 2.54 m	2.54 – 2.25 m	4
Sedang	2.53 – 2.20 m	2.24 – 2.00 m	3
Kurang	2.19 – 1.90 m	1.99 – 1.60 m	2
Kurang Sekali	≤ 1.89 m	≤ 1.59 m	1

(Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga terkini, 2003:338)

Tabel 5. Norma Sit & Reach

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	≥ 46 cm	≥ 46 cm	5
Baik	31 – 45 cm	35 – 45 cm	4
Sedang	21 – 30 cm	26 – 34 cm	3
Kurang	11 – 20 cm	16 – 25 cm	2
Kurang Sekali	≤ 10 cm	≤ 15 cm	1

(Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga terkini, 2003:340)

Tabel 6. Norma Lari Bolak Balik 4x5 Meter

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	≥ 12.10 detik	≥ 12.42 detik	5
Baik	12.11 – 13.53 detik	12.43 – 14.09 detik	4
Sedang	13.54 – 14.96 detik	14.10 – 15.74 detik	3
Kurang	14.97 – 16.39 detik	15.75 – 17.39 detik	2
Kurang Sekali	≤ 16.40 detik	≤ 17.40 detik	1

(Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga terkini, 2003:341)

Tabel 7. Norma Squat Di Dinding

Kategori	Putra	Putri	Nilai
Baik Sekali	≥ 103 detik	≥ 61 detik	5
Baik	102 – 76 detik	60 – 46 detik	4
Sedang	75 – 58 detik	45 – 36 detik	3
Kurang	57 – 30 detik	35 – 20 detik	2
Kurang Sekali	≤ 29 detik	≤ 19 detik	1

(Sumber: www.brianmac.co.uk/wallsquat.htm)

Tabel-tabel di atas tabel nilai-nilai untuk komponen tes kemampuan motorik khusus untuk cabang olahraga bolabasket. Setelah data kasar terkumpul, maka data tersebut dicocokkan dengan tabel nilai kemudian data tersebut didistribusikan kedalam tabel norma dari Harsuki (2003:305).

Tabel 8. Konversi Klasifikasi Penilaian Setiap Butir Tes Kemampuan Motorik

KATEGORI	BS	B	S	K	KS
SKOR	5	4	3	2	1

Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga Terkini (2003:350)

Dari nilai skor seluruh item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes sehingga didapatkan total skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik siswa, untuk mengetahui batas nilai seluruh hasil rangkaian tes dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 9. Klasifikasi Penilaian Seluruh Hasil Rangkaian Tes Kemampuan Motorik

NO	JUMLAH SKOR TES	KATEGORI
1	4.8 – 5.0	Baik sekali
2	. – .7	Baik
3	. – .	Sedang
4	. – .	Kurang
5	1.0 – 1.7	Kurang sekali

Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga Terkini (2003:350)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bantul yang beralamatkan di Gaten Trirenggo, Kelurahan Trirenggo, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini saat ekstrakurikuler bolabasket pada hari kamis tanggal 17 Mei 2012 dan hari sabtu tanggal 20 Mei 2012.

3. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul sejumlah 40 siswa.

B. Deskripsi Setiap Tes Kemampuan Motorik

Data ini mengenai kemampuan gerak motorik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul diperoleh berdasarkan metode survei dengan menggunakan teknik tes. Hasil analisis terhadap kemampuan gerak motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul melalui 7 macam tes gerak yang mencakup kemampuan motorik anak, tes tersebut adalah:

1. Lari 30 M
2. Sit Up
3. Basketball Throw for Distance
4. Lompat Jauh Tanpa Awalan

5. Sit & Reach
6. Lari bolak balik 4x5 M
7. Squat di Dinding

Dengan menggunakan SPSS, dari jumlah 40 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang telah melakukan 7 tes diatas didapat data:

1. Mean = 2,7750
2. Standar deviasi = 0,31358
3. Minimum = 2,30
4. Maximum = 3,30

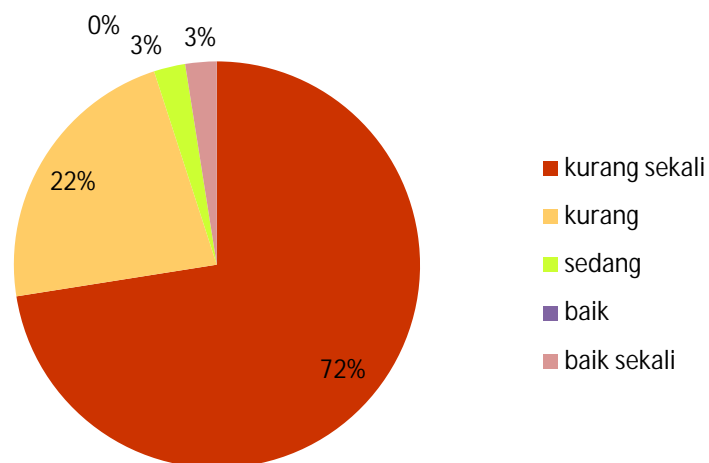
Setelah dilakukan perhitungan menggunakan tabel norma pada halaman sebelumnya, maka didapat kemampuan motorik setiap tes peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul, sebagai berikut:

a) Tes Lari 30 Meter Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 10. Tes Lari 30 Meter

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	3.58 - 3.91 detik	4.06 - 4.50 detik	Baik sekali	0	1	1	3%
2	3.92 - 4.34 detik	4.51 - 4.96 detik	Baik	0	0	0	0%
3	4.35 - 4.72 detik	4.97 - 5.40 detik	Sedang	0	1	1	3%
4	4.73 - 5.11 detik	5.41 - 5.86 detik	Kurang	5	4	9	22%
5	5.12 - 5.50 detik	5.87 - 6.30 detik	Kurang sekali	18	11	29	72%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



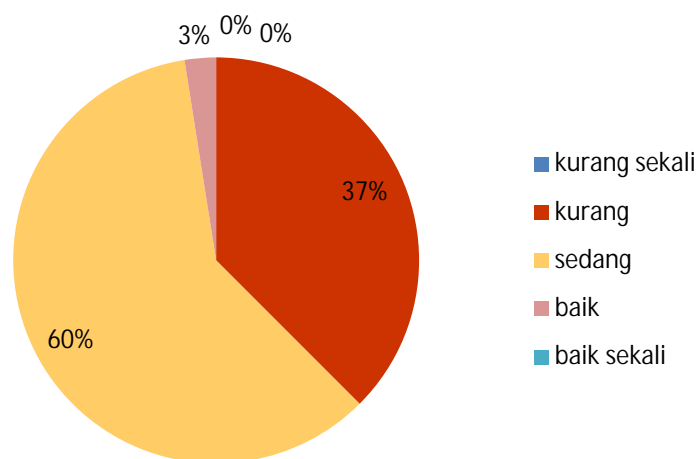
Gambar 8. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes lari 30 meter

b) Tes Sit Up Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 11. Tes Sit Up

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	≥ 70 kali	≥ 70 kali	Baik sekali	0	0	0	0%
2	54 – 69 kali	54 – 69 kali	Baik	1	0	1	3%
3	38 – 53 kali	35 – 53 kali	Sedang	19	5	24	60%
4	22 – 37 kali	22 – 34 kali	Kurang	3	12	15	37%
5	≤ 21 kali	≤ 21 kali	Kurang sekali	0	0	0	0%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



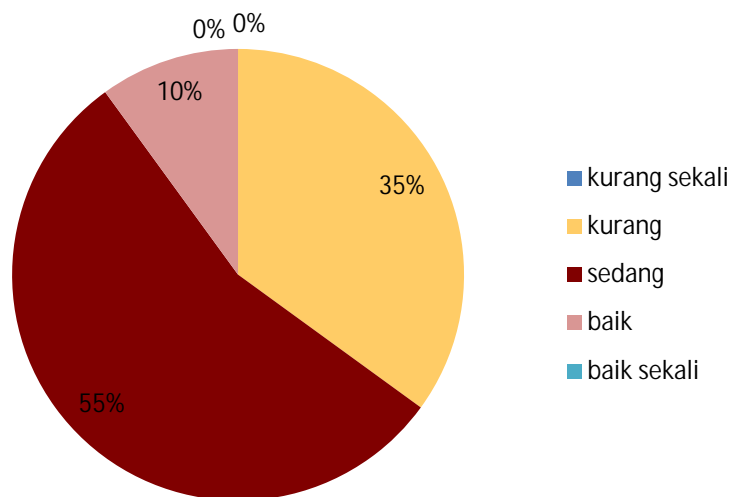
Gambar 9. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes sit up

c) Tes *Basketball Throw for Distance* Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 12. Tes *Basketball Throw for Distance*

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	≥ 600 cm	≥ 410 cm	Baik sekali	0	0	0	0%
2	525 – 599 cm	370 – 409 cm	Baik	2	2	4	10%
3	426 – 524 cm	315 – 369 cm	Sedang	11	11	22	55%
4	351 – 425 cm	271 – 314 cm	Kurang	10	4	14	35%
5	≤ 350 cm	≤ 270 cm	Kurang sekali	0	0	0	0%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



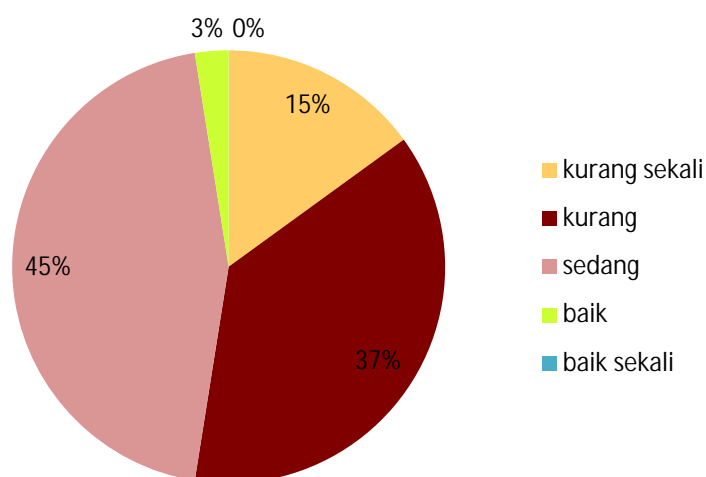
Gambar 10. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes basketball throw for distance

d) Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 13. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	3.15 – 2.80 m	2.97 – 2.55 m	Baik sekali	0	0	0	0%
2	2.79 – 2.54 m	2.54 – 2.25 m	Baik	1	0	1	3%
3	2.53 – 2.20 m	2.24 – 2.00 m	Sedang	15	3	18	45%
4	2.19 – 1.90 m	1.99 – 1.60 m	Kurang	6	9	15	37%
5	≤ 1.89 m	≤ 1.59 m	Kurang sekali	1	5	6	15%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



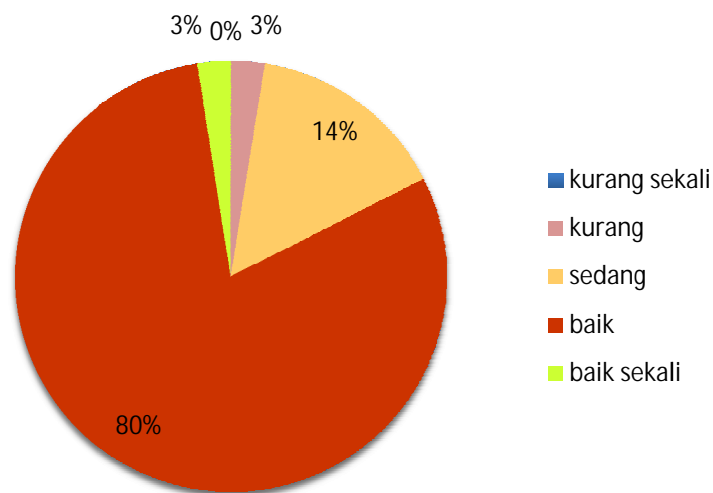
Gambar 11. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes lompat jauh tanpa awalan

e) Tes Sit & Reach Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 14. Tes Sit & Reach

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	≥ 46 cm	≥ 46 cm	Baik sekali	0	1	1	3%
2	31 – 45 cm	35 – 45 cm	Baik	19	13	32	80%
3	21 – 30 cm	26 – 34 cm	Sedang	3	3	6	14%
4	11 – 20 cm	16 – 25 cm	Kurang	1	0	1	3%
5	≤ 10 cm	≤ 15 cm	Kurang sekali	0	0	0	0%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



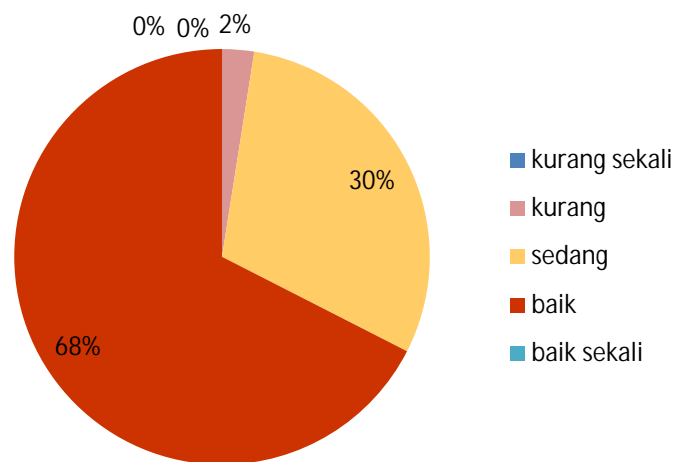
Gambar 12. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes sit & reach

f) Tes Lari Bolak Balik 4x5 Meter Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 15. Tes Lari Bolak Balik 4x5 Meter

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	≥ 12.10 detik	≥ 12.42 detik	Baik sekali	0	0	0	0%
2	12.11 – 13.53 detik	12.43 – 14.09 detik	Baik	14	13	27	68%
3	13.54 – 14.96 detik	14.10 – 15.74 detik	Sedang	9	3	12	30%
4	14.97 – 16.39 detik	15.75 – 17.39 detik	Kurang	0	1	1	2%
5	≤ 16.40 detik	≤ 17.40 detik	Kurang sekali	0	0	0	0%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



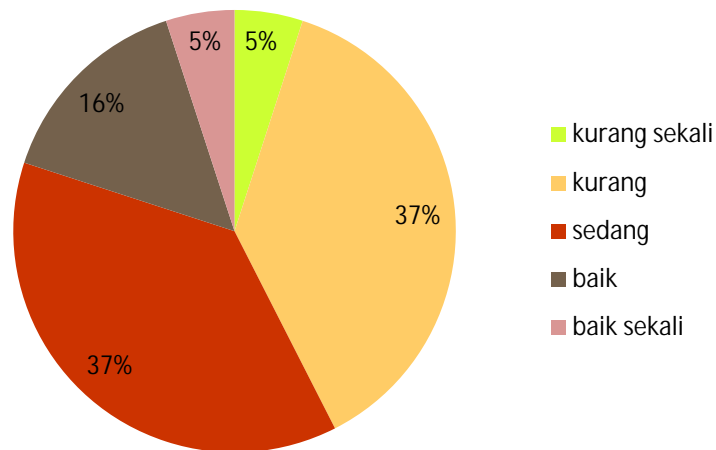
Gambar 13. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes lari bolak-balik 4x5 meter

g) Tes Uji Squat di Dinding Putra dan Putri SMA N 3 Bantul

Tabel 16. Tes Uji Squat Di Dinding

No	Norma Pa	Norma Pi	Kategori	F Pa	F Pi	F total	Presentase
1	≥ 103 detik	≥ 61 detik	Baik sekali	0	2	2	5%
2	102 – 76 detik	60 – 46 detik	Baik	3	3	6	16%
3	75 – 58 detik	45 – 36 detik	Sedang	6	9	15	37%
4	57 – 30 detik	35 – 20 detik	Kurang	12	3	15	37%
5	≤ 29 detik	≤ 19 detik	Kurang sekali	2	0	2	5%
Jumlah				23	17	40	100%

Dari data diatas dapat diperjelas dengan presentase (%) diagram gambar sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul untuk tes squat di dinding

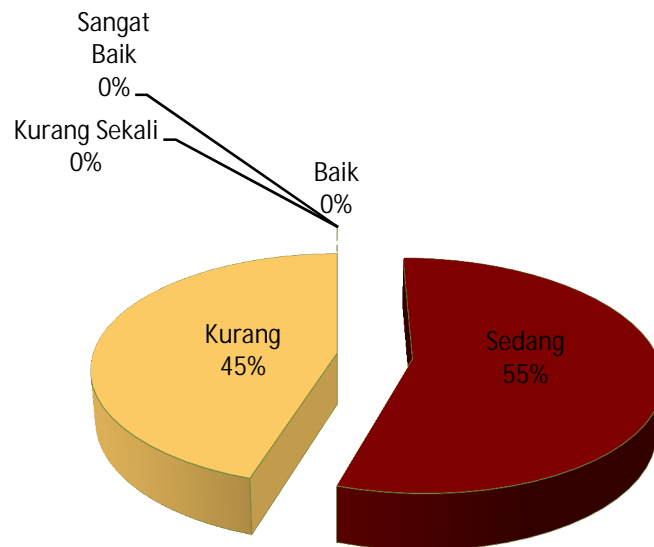
C. Hasil Penelitian

Untuk mengukur kemampuan gerak motorik dilakukan dengan lima pengkategorian yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Setelah dilakukan perhitungan dengan 7 macam tes kemampuan gerak dasar siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 17. Distribusi Kategori Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 3 Bantul

No	Total Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	4.8 – 5.0	Baik sekali	0	0%
2	3.8 – 4.7	Baik	0	0%
3	2.8 – 3.7	Sedang	22	55%
4	1.8 – 2.7	Kurang	18	45%
5	1.0 – 1.7	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan perhitungan diatas, tampak bahwa kemampuan gerak motorik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 3 Bantul dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa atau dengan presentase sebesar 55%, hal ini dapat diperjelas pada diagram Pie dibawah ini:



Gambar 15. Diagram Kemampuan Motorik Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul

D. Pembahasan

Untuk mengetahui kemampuan motorik seseorang ada beberapa tes yang harus dilakukan. Tes-tes tersebut adalah Lari 30 M, Sit up, Basketball throw for distance, Lompat jauh tanpa awalan, Sit & reach, Lari bolak balik, Squat di dinding. Masing-masing tes mempunyai kategori Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Skala masing-masing kategori

tersebut adalah BS = 5, B = 4, S = 3, K = 2, KS = 1. Penjabaran dari masing-masing tes yang dilakukan sebagai berikut:

1. Tes Lari 30 Meter

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 3% meliputi putri 1 orang; Baik (B) sebesar 0%; Sedang (S) sebesar 3% meliputi putri 1 orang; Kurang (K) sebesar 22% meliputi putra 5 orang dan putri 4 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 72% meliputi putra 18 orang dan putri 11 orang.

2. Tes Sit Up

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0%; Baik (B) sebesar 3% meliputi putra 1 orang; Sedang (S) sebesar 60% meliputi putra 19 orang dan putri 5 orang; Kurang (K) sebesar 37% meliputi putra 3 orang dan putri 12 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0%.

3. Tes Basketball Throw for Distance

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0%; Baik (B) sebesar 10% meliputi putra 2 orang dan putri 2 orang; Sedang (S) sebesar 55% meliputi putra 11 orang dan putri 11 orang; Kurang (K) sebesar 35% meliputi putra 10 orang dan putri 4 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0%.

4. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0%; Baik (B) sebesar 3% meliputi putra 1 orang; Sedang (S)

sebesar 45% meliputi putra 15 orang dan putri 18 orang; Kurang (K) sebesar 37% meliputi putra 6 orang dan putri 15 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 15% meliputi putra 1 orang dan putri 6 orang.

5. Tes Sit & Reach

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 3% meliputi putri 1 orang; Baik (B) sebesar 80% meliputi putra 19 orang dan putri 13 orang; Sedang (S) sebesar 14% meliputi putra 3 orang dan putri 3 orang; Kurang (K) sebesar 3% meliputi putra 1 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0%.

6. Tes Lari Bolak Balik 4x5 Meter

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 0%; Baik (B) sebesar 68% meliputi putra 14 orang dan putri 13 orang; Sedang (S) sebesar 30% meliputi putra 9 orang dan putri 3 orang; Kurang (K) sebesar 2% meliputi putri 1 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 0%.

7. Tes Squat di Dinding

Didalam tes ini didapatkan hasil bahwa kategori Baik Sekali (BS) sebesar 5% meliputi putri 2 orang; Baik (B) sebesar 16% meliputi putra 3 orang dan putri 3 orang; Sedang (S) sebesar 37% meliputi putra 6 orang dan putri 9 orang; Kurang (K) sebesar 37% meliputi putra 12 orang dan putri 3 orang; Kurang Sekali (KS) sebesar 5% meliputi putra 2 orang.

Kemampuan motorik mempunyai kategori dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) dengan skala BS = 4.8 – 5.0; B = 3.8 – 4.7; S = 2.8 – 3.7; K = 1.8 – 2.7; KS = 1.0 – 1.7. Dalam penelitian ini didapat hasil bahwa dilokasi penelitian hanya didapat 2 (dua) kategori kemampuan motorik yaitu kurang dan sedang. Kategori kurang sebesar 45% meliputi putra 8 orang dan putri 10 orang, mereka bisa dikategorikan kedalam kategori kurang karena masuk skala 1.8 – 2.7. Kategori sedang sebesar 55% meliputi putra 15 orang dan putri 7 orang, mereka bisa dikategorikan kedalam kategori sedang karena masuk skala 2.8 – 3.7.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (55%), kategori kurang sebanyak 18 siswa (45%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0,0%).

Dari hasil penelitian diatas, maka tingkat kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase sebesar 55%.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan bermain bolabasket siswa-siswi di SMA N 3 Bantul kurang bagus karena beberapa hal, diantaranya adalah:

1. Waktu dan frekuensi latihan yang diberikan sekolahan hanya seminggu dua kali, yaitu:
 - a. Hari Kamis latihan ekstrakurikuler bolabasket untuk peserta putra saja.
 - b. Hari Sabtu latihan ekstrakurikuler untuk peserta putri saja.Sehingga dengan latihan yang minim tersebut akan sulit mengembangkan kemampuan mereka.
2. Sebagian siswa belum pernah mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebelumnya.
3. Siswa cenderung akademik dibandingkan dengan ekstrakurikuler bolabasket.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 3 Bantul tahun 2012 masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 55% meliputi putra 15 orang dan putri 7 orang, mereka bisa dikategorikan kedalam kategori sedang karena masuk skala 2.8 – 3.7.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Kemampuan motorik sangat dibutuhkan dalam setiap kegiatan olahraga.
2. Kemampuan motorik berperan penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun telah diusahakan sebaik-baiknya, penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, yaitu: keterbatasan waktu penelitian dan keterbatasan tenaga pembantu.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi siswa SMA N 3 Bantul dianjurkan giat mengikuti ekstrakurikuler olahraga agar bisa meningkatkan kemampuan motoriknya .

2. Kepada pihak SMA N 3 Bantul agar menambah waktu latihan ekstrakurikuler olahraga bolabasket karena waktu latihan sekarang ini dirasa masih kurang sehingga kemampuan motorik siswa tidak mengalami peningkatan.
3. Kepada bapak/ibu guru SMA N 3 Bantul supaya memberikan kegiatan olahraga yang berhubungan dengan kemampuan gerak anak di dalam sekolah.
4. Perlu dilakukan penyusunan program yang lebih efektif dan tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 3 Bantul dengan lebih fokus pada peningkatan kemampuan motorik meliputi: (a) kekuatan, (b) kecepatan, (c) power, (d) ketahanan, (e) keseimbangan, (f) *fleksibilitas*, dan (g) koordinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sujianto. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2002). *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*. Jakarta: depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Don, R., Gruber Krikendall, Joseph J & Johnson, E., Robert. (1987). *Measurement and evaluation for Physical Education*. United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, B., Elizabeth. (1978). *Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Kartini, Kartono. (1990). Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan), Cetakan keempat. Bandung: Mandar Maju.
- Miller, K., David. (2002). *Measurement by The Physical Educator*. New York: Mc Graw-Hill Compainies.
- Oxendine, Joseph B. (1968). *Psychology of Motor Learning*. New York: Appleton, Century-Croft.
- Purnomo Ananto. (2000). http://www.depdiknas.go.id/publikasi/buletin/SegJes/Edisi_13_th_vii_2000/kemampuan_motorik.htm. Diakses hari Selasa 27 Mei 2012 jam 13:00.
- Rusli Lutan. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Perguruan tinggi.
- Setyo Nugroho. (2005). *Peran Kinestesis Dalam Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Shamsul Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2001). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Susiana. (2007). "Profil Kemampuan Motorik Atlet Taekondow Junior DIY".
Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Toho Cholik Muthohir. (2004). *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*.
Jakarta: Ditjen Olahraga Masyarakat.
- Yudha M.Saputra & Amung Ma'mun. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas-Ditdasmen.
- Zulkifli L. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 881 /H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

4 Mei 2012

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Asep Prasetyo
NIM : 08603141027
Program Studi : PKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 17 Mei s/d 20 Mei 2012
Tempat/Obyek : SMA N 3 Bantul
Judul Skripsi : Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 3 Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 3 Bantul
2. Kajur PKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan Tes

PROSEDUR PELAKSANAAN TES

1. Lari 30 Meter

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Lapangan datar minimal 40 m, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 m
 - 2) Stopwatch, bolpoint dan formulir
 - 3) Bendera start
 - 4) Lintasan lari lebar 1,22 m, buat beberapa lintasan
- c. Tester
 - 1) 1 orang stater
 - 2) Pengambil waktu sesuai kebutuhan
 - 3) 1 orang pencatat waktu
- d. Pelaksanaan
 - 1) Dengan aba-aba “siap” testi siap lari dengan start berdiri, setelah aba-aba “yaak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish. Bersamaan dengan aba-aba “yaak” bendera start diangkat. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik

Lampiran 2 lanjutan

- 2) Lakukan tes lari tersebut sebanyak dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya
- 3) Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung. Testi dinyatakan gagal, apabila pelari melewati atau menyeberang ke lintasan lainnya

2. *Sit Up* (Berbaring-Duduk)

- a. Tujuan : tes ini mengukur daya tahan kekuatan otot-otot perut
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Lantai datar atau matras
 - 2) Bolpoint dan formulir
 - 3) Stopwatch
 - 4) Alat penghitung
- c. Tester
 - 1) 1 orang pemegang stopwatch dan pengambil waktu
 - 2) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan
- d. Pelaksanaan
 - 1) Testi berbaring terlentang, kedua tangan dibelakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan
 - 2) Kedua lutut ditekuk, kedua telapak kaki tetap di lantai. Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersama dengan

Lampiran 2 lanjutan

aba-aba “yaak” stopwatch dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring/ke sikap semula

- 3) Lakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 (satu) menit. Jumlah beberapa kali testi dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya

3. *Basketball Throw for Distance*

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot-otot lengan dan bahu
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Bolabasket
 - 2) Bolpoint dan formulir
 - 3) Lapangan datar dengan garis batas
- c. Tester
 - 1) Pengawas garis batas sekaligus pencatat hasil
 - 2) Pengawas jatuhnya bola dan pengukur jarak tolakan
- d. Pelaksanaan
 - 1) Testi duduk dibelakang garis batas, memegang bolabasket dengan kedua tangan didepan dada. Tanpa awalan bola ditolakkan dengan kedua tangan dari dada kedepan sejauh-jauhnya. Hitung jarak tolakan dari garis batas sampai dengan jatuhnya bola yang terdekat dengan garis batas. Jarak tolakan dicatat sampai cm penuh.

Lampiran 2 lanjutan

Lakukan tolakan dua kali berturut-turut. Jarak tolakan yang paling jauh dicatat sebagai hasilnya

- 2) Tolakan dinyatakan gagal bila bola tidak ditolak dengan kedua tangan bersama dari dada.

4. *Standing Long Jump* (Lompat Jauh Tanpa Awalan)

- a. Tujuan : untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki/tubuh
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Bak lompat atau matras panjang minimal 4 meter
 - 2) Garis batas
 - 3) Pita pengukur jarak, bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang pengawas garis dan pencatat hasil
 - 2) 1 orang pengawas tempat mendarat dan pengukur jarak lompatan
- d. Pelaksanaan
 - 1) Testi berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar. Edua lutut bengkok, edua lengan kebelakang, tanpa awalankedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya kedepan. Jarak loncatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat anggota badan menyentuh matras/pasir
 - 2) Lakukan tes tersebut dua kali berurutan, jarak terjauh dari dua loncatan dicatat dalam *centimeter*

Lampiran 2 lanjutan

- 3) Gagal apabila pada saat bertolak tapak kaki melewati garis batas

5. Duduk Berlunjur dan Meraih (*Sit & Reach*)

- a. Tujuan : mengukur kelentukan tubuh pada pinggul
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Fleksometer
 - 2) Bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang pengawas merangkap pengukur
 - 2) 1 orang pencatat
- d. Pelaksanaan
 - 1) Siapkan fleksometer
 - 2) Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur pada alat fleksometer
 - 3) Testi meraih kedua tangan kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari pada fleksometer. Tahap raihan tersebut minimal 3 detik baru dianggap sah. Jauh raihan itu dicatat dengan *centimeter* penuh. Lakukan raihan sebanyak dua kali, dan raihan terjauh yang dicatat.

Lampiran 2 lanjutan

6. Lari Bolak Balik 4x5 Meter

- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah dan atau arah
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Stopwatch sesuai dengan kebutuhan
 - 2) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter
- c. Tester
 - 1) 1 orang stater dan pencatat waktu
 - 2) Pengambil waktu sesuai dengan jumlah testi dan lintasan yang tersedia
- d. Pelaksanaan
 - 1) Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri dibelakang garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aba “siaap” testi dengan start berdiri siap lari, dengan aba-aba “yaak” testi segera lari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis start. Lari dari garis start menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start dihitung 1 (satu) kali
 - 2) Pelaksanaan lari dilakukan ke empat kalinya bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish

Lampiran 2 lanjutan

stopwatch dihentikan. Kelincahan lari dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik

7. Uji *Squat* Di Dinding

- a. Tujuan : Untuk mengukur daya tahan kekuatan paha depan dan keseimbangan tubuh
- b. Alat dan peralatan
 - 1) Permukaan datar/lantai
 - 2) Permukaan dinding
 - 3) Stopwatch
 - 4) Bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang pemegang stopwatch dan pengambil waktu, jumlah pemegang stopwatch sesuai kebutuhan
 - 2) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan
- d. Pelaksanaan
 - 1) Atlet pemanasan terlebih dahulu ± 5 menit
 - 2) Pada aba-aba “siap” atlet mengambil posisi duduk jongkok dengan bersandar ke permukaan dinding, kaki datar di tanah dan membentuk sudut 90° di bagian pinggul dan lutut

Lampiran 2 lanjutan

- 3) Tester memberi aba-aba “yaak” dan stopwatch dimulai
- 4) Bersamaan dengan aba-aba “yaak” atlet mengangkat kaki kanan \pm 5cm dari tanah
- 5) Tester menghentikan stopwatch dan mencatat waktu ketika kaki atlet diletakkan kembali di tanah
- 6) Atlet mengulangi tes untuk kaki kiri setelah istirahat, catat waktu yang terbaik

Lampiran 3. Data Kasar

NO	NAMA	JK	SQ	S&R	LBB	LJTA	BTFD	SU	L30M
1	ADE B	L	67	36	14.02	2,33	380	44	5.35
2	AGHNAN P	L	57	40	13.01	2,62	380	32	5.16
3	AGUS B P	L	72	31	13.15	2,32	465	48	5.15
4	ANDHI P	L	33	41	13.03	2,34	480	40	5.44
5	ANITA A	P	67	45	14.07	1,55	360	25	6.12
6	ARIS D P	L	67	35	13.23	2,28	370	40	5.13
7	AUF A	L	37	35	12.12	2,37	440	60	5.12
8	FAHMI B S	L	70	36	12.50	2,14	510	45	5.28
9	FARHANA R	P	60	45	13.28	2,13	355	35	5.72
10	GANIS A	P	24	36	14.78	1,96	365	43	6.19
11	GUNTUR L	L	68	32	13.54	2,5	390	48	5.37
12	HENDRIK H	L	49	36	13.21	2,16	410	46	5.50
13	HUSNAWAN	L	46	26	12.84	2,14	410	35	5.31
14	ILHAM K	L	66	41	13.27	2,47	455	43	5.10
15	ILHAM P D	L	28	32	13.43	2,25	560	45	5.44
16	INDRA B W	L	29	20	13.00	2,25	460	26	5.24
17	ISMOYO B	L	82	34	13.22	1,87	460	45	4.93
18	ISNA A	P	35	39	15.86	1,63	370	25	6.10
19	JALU A	L	67	37	13.53	2,44	480	52	5.44
20	JENAR S M	P	43	48	12.87	1,67	275	48	5.90
21	KIKI K D	P	30	38	14.23	1,66	310	32	5.96
22	M. FAJAR R	L	68	36	12.93	2,49	525	51	4.81
23	M. NUR R	L	70	33	13.31	2,24	420	50	5.32
24	M. REZA M	L	93	34	13.00	2,25	380	48	5.50
25	MIETA J A	P	61	42	14.00	1,95	340	26	5.00
26	M FADHLI	L	68	25	13.44	1,98	440	33	5.12
27	MONIKA M	P	20	37	14.56	1,69	275	29	5.75
28	NINDA B.P	P	23	42	14.00	2,14	350	32	4.45
29	NUR C	P	22	26	15.12	1,86	350	28	6.68
30	N RETNO	P	25	43	14.78	1,55	320	30	5.88

31	NURUL H	P	55	34	15.03	1,33	250	35	7.40
32	PATMA P	P	26	35	14.63	1,53	325	29	6.43
33	RAFI A R	L	88	27	12.66	2,15	385	49	5.06
34	RIFQKI F	P	40	37	13.72	2,15	350	35	5.80
35	RILA F H	P	58	40	15.13	1,57	280	30	6,27
36	SASA S P	P	43	34	14.03	1,75	380	26	5.84
37	SEPTAN Y P	L	42	32	13.35	2,15	500	50	5.28
38	SHOPFI N A	P	32	38	14.16	1,78	315	28	5.90
39	WOLTER	L	71	43	13.86	2,37	395	38	4.96
40	YUZARK G	L	69	37	13.17	2,42	440	45	5.55

Lampiran 4. Data Setelah Dimasukkan ke Norma

NO	NAMA	JK	SQ	S&R	LBB	LJTA	BTFD	SU	L30M
1	ADE B	L	3	4	3	3	2	3	1
2	AGHNAN P	L	2	4	4	4	2	2	1
3	AGUS B P	L	3	4	4	3	3	3	1
4	ANDHI P	L	2	4	4	3	3	3	1
5	ANITA A	P	5	4	4	1	3	2	1
6	ARIS D P	L	3	4	4	3	2	3	1
7	AUF A	L	2	4	4	3	3	4	1
8	FAHMI B S	L	3	4	4	2	3	3	1
9	FARHANA R	P	4	4	4	3	3	3	2
10	GANIS A	P	2	4	3	2	3	3	1
11	GUNTUR L	L	3	4	3	3	2	3	1
12	HENDRIK H	L	2	4	4	2	2	3	1
13	HUSNAWAN	L	2	3	4	2	2	2	1
14	ILHAM K	L	3	4	4	3	3	3	2
15	ILHAM P D	L	1	4	4	3	4	3	1
16	INDRA B W	L	1	2	4	3	3	2	1
17	ISMOYO B	L	4	4	4	1	3	3	2
18	ISNA A	P	2	4	2	2	4	2	1
19	JALU A	L	3	4	4	3	3	3	1
20	JENAR S M	P	3	5	4	2	2	3	1
21	KIKI K D	P	2	4	3	2	3	2	1
22	M. FAJAR R	L	3	4	4	3	4	3	2
23	M. NUR R	L	3	4	4	3	2	3	1
24	M. REZA M	L	4	4	4	3	2	3	1
25	MIETA J A	P	5	4	4	2	3	2	3
26	M FADHLI	L	3	3	4	2	3	3	1
27	MONIKA M	P	2	4	3	2	2	2	2
28	NINDA B.P	P	2	4	4	3	3	2	5
29	NUR C	P	2	3	3	2	3	2	1
30	N RETNO	P	2	4	3	1	3	2	1

31	NURUL H	P	4	3	3	1	2	3	1
32	PATMA P	P	2	4	3	1	3	2	1
33	RAFI A R	L	4	3	4	2	2	3	2
34	RIFQKI F	P	3	4	4	3	3	3	2
35	RILA F H	P	4	4	3	1	2	2	1
36	SASA S P	P	3	3	4	2	4	2	2
37	SEPTAN Y P	L	2	4	4	2	3	3	1
38	SHOPFI N A	P	2	4	3	2	3	2	1
39	WOLTER	L	3	4	3	3	2	3	2
40	YUZARK G	L	3	4	4	3	3	3	1

Lampiran 5. Data Setelah Diklasifikasikan

NO	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN	KESELURUHAN SKOR	KATEGORI
1	ADE BINTARI	L	2,7	Kurang
2	AGHNAN P	L	2,7	Kurang
3	AGUS BUDI P	L	3,0	Sedang
4	ANDHI P	L	2,9	Sedang
5	ANITA A	P	2,9	Sedang
6	ARIS DWI P	L	2,9	Sedang
7	AUF AGUNG	L	3,0	Sedang
8	FAHMI B S	L	2,9	Sedang
9	FARHANA R	P	3,3	Sedang
10	GANIS A	P	2,6	Kurang
11	GUNTUR L	L	2,7	Kurang
12	HENDRIK H	L	2,6	Kurang
13	HUSNAWAN N	L	2,3	Kurang
14	ILHAM K	L	3,1	Sedang
15	ILHAM P D	L	2,9	Sedang
16	INDRA B W	L	2,3	Kurang
17	ISMOYO B AG	L	3,0	Sedang
18	ISNA ANESIA	P	2,4	Kurang
19	JALU A	L	3,0	Sedang
20	JENAR S M	P	2,9	Sedang
21	KIKI K D	P	2,4	Kurang
22	M. FAJAR R	L	3,3	Sedang
23	M. NUR R	L	2,9	Sedang
24	M. REZA M	L	3,0	Sedang
25	MIETA J A	P	3,3	Sedang
26	M FADHLI S.A	L	2,7	Kurang
27	MONIKA M	P	2,4	Kurang
28	NINDA B.P	P	3,3	Sedang
29	NUR C	P	2,3	Kurang
30	N RETNO	P	2,3	Kurang

31	NURUL H	P	2,4	Kurang
32	PATMA P	P	2,3	Kurang
33	RAFI A R	L	2,9	Sedang
34	RIFQKI F	P	3,1	Sedang
35	RILA F H	P	2,4	Kurang
36	SASA S P	P	2,9	Sedang
37	SEPTAN Y P	L	2,7	Kurang
38	SHOPFI N A	P	2,4	Kurang
39	WOLTER	L	2,9	Sedang
40	YUZARK G	L	3,0	Sedang

Lampiran 6. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Rerata	40	2.7750	.31358	2.30	3.30

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Rerata
N		40
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	2.7750
	Std. Deviation	.31358
Most Extreme Differences	Absolute	.205
	Positive	.159
	Negative	-.205
Kolmogorov-Smirnov Z		1.296
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7. Lembar Tes

TES KEMAMPUAN MOTORIK

Nama Siswa :

Kelas :

Jenis Kelamin : L / P

MACAM PENGUKURAN

SQUAT DI DINDING (BERAPA DETIK)	KAKI KANAN	KAKI KIRI

SIT & REACH (CM)	
-----------------------------	--

LARI BOLAK BALIK 4X5 M (DETIK)	
---------------------------------------	--

LOMPAT JAUH TANPA AWALAN (METER)	
---	--

BASKETBALL THROW (CM))	
-------------------------------	--

SIT – UP (60 DETIK)	
----------------------------	--

LARI 30 METER (PER DETIK)	
----------------------------------	--

Lampiran 8. Foto Dokumentasi Lari 30 Meter



Lampiran 9. Foto Dokumentasi Sit Up



Lampiran 10. Foto Dokumentasi Basketball Throw for Distance



Lampiran 11. Foto Dokumentasi Standing Long Jump



Lampiran 12. Foto Dokumentasi Sit & Reach



Lampiran 13. Foto Dokumentasi Lari Bolak-Balik 4X5 Meter



Lampiran 14. Foto Dokumentasi Squat di Dinding

